



ROLLMOPS À LA POMME ET AU CHOU ROUGE

POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

320G DE ROLLMOPS
½ POMME GOLDEN
100ML DE CRÈME LÉGÈRE LIQUIDE
18%
60G DE CHOU ROUGE
40ML DE JUS DE CITRON
20 ML DE VINAIGRE DE VIN
ANETH

PRÉPARATION

- Laver, évider et émincer la pomme.
- La citronner pour éviter qu'elle noircisse.
- Râper le chou rouge et faire chauffer du vinaigre de vin le verser sur le chou.
- Dresser le chou sur 1/3 d'une assiette et à l'opposé, un éventail de tranches de pomme.
- Au centre, disposer un rollmops.
- Sur un autre côté, ajouter une cuillère de crème.
- Décorer avec de l'aneth ciselée.



SUGGESTION DE PRÉSENTATION

DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Pour 150g - 222 Kcal :
Glucides : 10,2g dont Sucres : 4,7g,
Lipides : 14,8g dont AG Saturés : 4,5g,
Protéines : 12g, Fibres : 0,7g, Sel : 2,1g,
Fer : 0,8mg, Calcium : 46,9mg



ALLERGÈNES : LAIT – POISSON – SULFITES